

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bulutangkis atau biasa juga disebut badminton adalah cabang olahraga yang berupa permainan yang dimainkan dengan memakai raket dan kok yang dipukul melampaui jaring yang direntangkan di tengah lapangan (KBBI, 2018). Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Sejak dulu, Indonesia dikenal sebagai rajanya cabang olahraga bulutangkis. Dari rentang tahun 1970-an hingga 1990-an, tim Merah Putih selalu bisa menghasilkan para juara. Tidak mengherankan jika Indonesia begitu disegani oleh negara lain seperti China, Korea, Malaysia, dan Denmark (Ibrahim, 2015). Tidak berhenti disitu, prestasi bulutangkis Indonesia terus berlanjut hingga sampai saat ini. Bahkan bangsa Indonesia berhasil membawa pulang dua medali emas dan empat perunggu dari cabang bulutangkis pada kejuaraan Sea Games 2017 silam (Ismunanto, 2017). Perjuangan para srikandi Indonesia terus membuat nama bangsa Indonesia selalu terjaga di gelanggang internasional. Suka tidak suka, melebihi atau tidak, kontribusi bulutangkis terhadap marwah bangsa ini di tengah pergaulan dunia amat besar (Imanulhaq, 2018).

Sebagai salah satu olahraga yang paling sering menyumbangkan prestasi maka pemerintah Indonesia berusaha mempertahankan prestasi tersebut, salah satunya dengan membuat wadah pengembangan berupa pemusatan pelatihan nasional atau lebih sering dikenal dengan sebutan Pelatnas. Para atlet yang tergabung dalam pelatihan ini akan mendapatkan sebuah kehormatan untuk membawa nama bangsa Indonesia di setiap *event* internasional yang diikuti. Menjadi salah satu perwakilan bangsa di tingkat internasional sudah pasti menjadi mimpi dan kebanggaan tersendiri bagi seorang atlet. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk dapat tergabung dalam Pelatnas adalah dengan berlomba untuk mendapatkan poin sebanyak mungkin dari kemenangan yang diperoleh dalam setiap kompetisi-kompetisi nasional yang diadakan dan diakui oleh Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI).

Untuk memperoleh kemenangan dalam setiap pertandingan itu, setiap atlet harus mampu menunjukkan performa terbaiknya. Akan tetapi, meskipun banyak atlet memiliki kebugaran jasmani maupun keterampilan teknik yang baik, tetapi masih terdapat beberapa atlet yang gagal dalam menunjukkan performa terbaiknya dalam sebuah pertandingan (Sudrajat, 1996).

Terdapat banyak faktor yang turut serta mempengaruhi atlet dalam mencapai prestasinya. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar diri atlet itu sendiri. Menurut Gunarsa (2008) terdapat tiga aspek yang dapat menjadi penentu keberhasilan dalam sebuah pertandingan seorang atlet yakni aspek fisik, teknik, dan psikis. Aspek fisik merupakan keadaan atlet yang berhubungan dengan struktur morfologis dan antropometrik yang diwujudkan dalam prestasi. Aspek teknik merupakan potensi olah tubuh yang dimiliki oleh atlet dan dapat berkembang secara optimal untuk menghasilkan prestasi. Aspek teknik dapat dipelajari dan dikembangkan oleh para atlet dalam latihan sehari-hari. Aspek psikis berhubungan dengan struktur dan fungsi psikis yang dimiliki oleh seorang atlet, mencakup *personality* maupun kognisi yang menunjang aktualisasi potensi yang dapat dilihat dari prestasi yang dapat dicapai.

Prestasi dalam bidang olahraga sangat ditentukan oleh penampilan atlet dalam sebuah pertandingan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Orlick dan Parkington (1988) menunjukkan bahwa kesiapan mental merupakan salah satu aspek penting yang memiliki hubungan signifikan dengan peringkat para atlet di olimpiade Beijing 1984. Penelitian lain dari Gunarsa (2008:11) menunjukkan prestasi olahraga juga sangat ditentukan oleh aspek psikis. Hal ini dikarenakan aspek psikislah yang seringkali menentukan pemenang dalam sebuah pertandingan. Kesiapan kondisi psikis atlet dapat menghasilkan penampilan yang baik dalam sebuah pertandingan, maka dari itu aspek mental sangat penting untuk pencapaian prestasi atlet.

Aspek mental yang seringkali mengganggu penampilan seorang atlet adalah kecemasan yang dirasakan oleh para atlet saat bertanding ataupun sesaat sebelum pertandingan dimulai. Penelitian yang dilakukan oleh Miguel (1999) mengungkapkan bahwa

perbedaan antara atlet sukses dan tidak sukses merupakan hasil dari interpretasi kognitif dari masing-masing atlet tentang kecemasan, yang kemudian akan mempengaruhi penampilan mereka. Evans (Gunarsa, 1996) mendefinisikan kecemasan sebagai suatu keadaan stres tanpa penyebab yang jelas dan hampir selalu disertai dengan gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan. Cox (2002) mengungkapkan bahwa kecemasan menghadapi pertandingan merupakan keadaan distress yang dialami seorang atlet, yaitu sebagai suatu kondisi emosi negatif yang meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan distress yang dialami oleh seorang atlet disertai dengan gangguan pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan, yang akan meningkat sejalan dengan bagaimana seorang atlet menginterpretasi dan menilai situasi pertandingan.

Cratty (dalam Husdarta, 2010:74) mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan mempengaruhi ambisi berprestasi seorang atlet. Penelitiannya menunjukkan bahwa atlet dengan tingkat kecemasan yang tinggi memiliki ambisi yang rendah untuk berprestasi. Sebaliknya, atlet dengan tingkat kecemasan yang rendah cenderung memiliki ambisi berprestasi yang tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan akan sangat menentukan ambisi prestasi yang akan diraih oleh seorang atlet. Gunarsa (2008) mengatakan bahwa dampak kecemasan dan ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot, yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, dan penampilan atlet pun akan terpengaruh menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah, yang semakin memperbesar kecemasan yang sudah ada.

Menurut Gunarsa (2008), kecemasan memberi pengaruh yang cukup besar terhadap penampilan seorang atlet. Menurut teori hipotesis U-terbalik maka penampilan seorang atlet akan semakin bagus saat tingkat kecemasan mulai meningkat. Namun, saat tingkat kecemasan mulai naik dan terus naik, maka kecenderungan penampilan akan menurun. Sebaliknya, jika seorang atlet berada

dalam keadaan tidak memiliki kecemasan sama sekali, maka seorang atlet juga tidak akan mampu memberikan penampilan yang baik, sehingga dapat dikatakan bahwa seorang atlet akan mampu memberikan penampilan yang maksimal bila kecemasan yang dirasakan tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah.

Menurut Gunarsa (2008) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental yang bersangkutan seperti denyut jantung meningkat, telapak tangan berkeringat, mulut kering yang menimbulkan rasa haus, gangguan-gangguan pada perut atau lambung dan otot-otot pundak dan leher menjadi kaku. Penelitian tentang kecemasan pada atlet pernah dilakukan oleh Ardiansyah (2014), dan dari ketiga subjek yang diteliti secara kualitatif, semua atlet mengalami gejala kecemasan psikis seperti gangguan perhatian dan konsentrasi, hilangnya kepercayaan diri, timbul obsesi, dan kurangnya motivasi (Ardiansyah, 2014).

Masalah kecemasan juga dialami oleh para atlet bulutangkis Surabaya yang tergabung di dalam Puslatcab dan Siap Grak (Surabaya Intensifikasi Atlet Prestasi Gelorakan Kemenangan) Surabaya. Puslatcab dan Siap Grak Surabaya sendiri merupakan pemusatan latihan yang didirikan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Surabaya, dimana di dalamnya hanya terdiri dari atlet-atlet bulutangkis pilihan dan terbaik yang ada di Surabaya, sehingga sudah dapat dipastikan bahwa mereka sudah seringkali mengikuti pertandingan dan menjuarai berbagai pertandingan baik level regional, maupun nasional. Akan tetapi, meskipun sudah hampir puluhan kali mengikuti banyak pertandingan mereka masih belum mampu memberikan performan terbaiknya secara konsisten dalam setiap pertandingan. Hal ini dapat dilihat dari penurunan perolehan medali yang didapat atlet bulutangkis Surabaya, yang mana pada tahun 2013, Surabaya berhasil menjadi juara beregu putra dan putri pada Kejuaraan Pekan Olahraga Provinsi (Porprov IV) dengan perolehan 6 medali emas (Permata, 2013). Dalam kejuaraan Porprov V pada tahun 2015, meskipun Surabaya tetap menjadi juara umum akan tetapi jumlah medali yang berhasil diperoleh menurun drastis. Surabaya hanya mampu meraih 2 emas, 2 perak, dan 2 perunggu (Bukan Lagi Surabaya Sentris, 2015).

Kondisi ini diverifikasi oleh hasil wawancara yang dilakukan terhadap AJ, Ketua Pelatih Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. Dalam wawancara tersebut beliau berpendapat sebagai berikut :

Yang pasti yang membuat kita kalah dalam pertandingan tersebut karena faktor mental. Dari segi teknik kita ga kalah, cuman kita kalah di segi mental aja. Mereka bermain tidak sesuai dengan apa yang mereka lakukan ketika latihan. Sama dengan yang sebelumnya, anak-anak Puslatcab sekarang juga seing kalah di mental. Belum apa-apa sudah takut sudah grogi duluan, gimana mau menang. Ya grogi itu wajar namanya juga pertandingan tapi kan ya mereka seharusnya sudah bisa mengatasi sendiri, apalagi mereka sudah sering bertanding dan melalang buana. Jadi seharusnya mereka tahu gimana cara ngatasinnya (AJ, Jumat 2 Februari 2018, pukul 16:10).

Dari kutipan wawancara dapat diketahui bahwa terdapat masalah pada aspek mental atlet bulutangkis Puslatcab Surabaya, khususnya kecemasan yang dirasakan oleh para atlet sebelum menghadapi sebuah pertandingan. Selain itu, dapat dilihat bahwa meskipun sudah memiliki banyak pengalaman dan mengikuti banyak pertandingan akan tetapi para atlet belum mampu mengatasi kecemasan yang dirasakan menjelang suatu pertandingan.

Idealnya atlet-atlet profesional diharapkan dapat memperlihatkan konsistensi dan mengatur gejolak emosi berupa ketegangan dan kecemasan. Regulasi emosi tersebut tentunya akan berbeda antara satu atlet dan atlet lainnya. Namun dalam upaya mengatur kegairahan bertanding dan pengaruh tingkat ketegangan dan kecemasan, seorang atlet profesional semestinya dapat mengantisipasi, memantau, serta mengatasi gejolak emosinya sendiri (Gunarsa, 2008:71-72).

Selanjutnya peneliti juga melakukan wawancara dengan 8 orang atlet yang tergabung dalam Puslatcab dan Siap Grak Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 14-15 Februari 2018, diperoleh kesimpulan bahwa kedelapan responden selalu mengalami kecemasan ketika akan mengikuti sebuah pertandingan, dan hal ini juga berdampak pada permainan yang akan ditampilkan dalam sebuah pertandingan Berikut merupakan salah

satu contoh kutipan wawancara yang dilakukan kepada salah satu atlet.

Ya memang cemas itu ada di setiap pertandingan, kalo kita mentalnya jelek dan cemas akan berpengaruh juga di lapangan. Jadi kalo kita cemas atau apa, akan mempengaruhi permainan kita juga sih. Perasaan yang dirasakan adalah deg-degan, tegang, dan was-was. Hal ini disebabkan oleh karena takut kalah, akan bertemu dengan lawan yang berat, dan takut bila hasil yang diperoleh tidak sesuai. Jadi di dalam permainan kita menjadi susah berkonsentrasi, hilang fokus, badan gemeteran, jantungnya berdebar kencang, bolanya ga beraturan, dan akhirnya mainnya jadi jelek (A1, 17 tahun).

Kecemasan yang berlebih dan tak terkendali akan membawa dampak yang negatif ke dalam permainannya. Selain mempengaruhi penampilan atlet, kecemasan yang berlebih juga membawa perubahan pada kondisi fisik dan psikis individu tersebut. Perubahan yang dirasakan seperti tubuh menjadi gemetar dan sulit untuk berkonsentrasi kembali atau kehilangan fokus.

Monty (2000:39) juga mengatakan bahwa situasi pra-kompetisi merupakan situasi yang paling tepat dalam memperoleh gambaran yang sesungguhnya tentang derajat kecemasan atlet. Penyebabnya, jika atlet dievaluasi bukan pada saat pra-kompetisi maka data yang diperoleh tidak akan memberikan gambaran yang sesungguhnya. Hal ini diungkapkan oleh Cratty (dalam Husdarta, 2010:75) bahwa kecemasan sebelum pertandingan umumnya cukup tinggi, yang dikarenakan atlet menganggap bahwa pertandingan yang akan dilakukannya terasa berat. Selama pertandingan berjalan, kecemasan biasanya menurun, karena atlet sudah mulai bisa mengadaptasikan dirinya dengan situasi pertandingan dan keadaan sudah dapat dikuasainya. Ketika mendekati akhir pertandingan kecemasan biasanya akan mulai meningkat kembali, terutama ketika skor pertandingan sama atau saling kejar-mengejar.

Menurut para psikolog olahraga, kondisi psikis seorang atlet akan berada pada keadaan tegang yang sangat tinggi pada malam hari sebelum pertandingan besar (Gunarsa, 2008:64). Pada saat itu, dapat muncul ketegangan otot dengan intensitas yang luar biasa. Gejalanya antara lain adalah tegang dan gelisah dengan reaksi-reaksi

fisiologis seperti bibir terkatup sehingga sulit berbicara, sakit perut, panas badan meninggi, bahkan buang-buang air besar atau diare. Ketegangan emosinya menyebabkan ambang kepekaan meninggi, mudah tersinggung, mudah marah, dan insomnia (Gunarsa, 2008:64).

Para atlet bulutangkis dikategorikan menjadi beberapa kelas atau tingkatan. Pembagian kelompok usia ini mengikuti aturan yang dikeluarkan oleh pihak PBSI. Menurut peraturan yang dikeluarkan oleh PBSI, kelompok usia dalam dunia bulutangkis terdiri atas kelompok usia dini (di bawah 11 tahun), anak-anak (11 tahun – di bawah 13 tahun), pemula (13 tahun – di bawah 15 tahun), remaja (15 tahun – di bawah 17 tahun), taruna (17 tahun - di bawah 19 tahun), dan dewasa (19 tahun ke atas). Sedangkan, untuk dapat mengikuti seleksi yang diadakan oleh pihak pelatnas, seorang atlet harus berusia minimal 15 tahun ke atas, yakni sedang berada pada minimal kelompok usia remaja hingga dewasa.

Ternyata berada pada sebuah kelompok usia tertentu juga dapat menimbulkan sebuah kecemasan, khususnya pada kelompok taruna, yang di dalamnya terdiri dari atlet yang memiliki usia 17-18 tahun. Berdasarkan teori tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Harvinghust (dalam Hurlock, 1996 : 14), kelompok taruna yang memiliki usia 17-18 tahun telah memasuki masa remaja, dimana terdapat beberapa tugas perkembangan yang harus dipenuhi. Salah satu tugas perkembangan yang harus dipenuhi adalah mempersiapkan karier dan ekonomi.

Atlet yang sudah berada pada usia ini tentu tidak dapat lagi disebut sebagai anak-anak. Pada usia ini, mereka sudah duduk di bangku SMA atau SMK. Mereka dituntut untuk bisa memilih dan mempersiapkan karier dengan sebaik-baiknya. Sebagai seorang atlet yang sudah duduk di kelompok taruna, mereka harus memilih untuk melanjutkan karier di dunia bulutangkis, atau harus beralih ke dunia pendidikan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa karier mereka di dunia bulutangkis dipertaruhkan di usia ini. Hal ini tentu menambah kecemasan bagi mereka untuk dapat memberikan performa terbaiknya dalam setiap pertandingan. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa atlet yang berasal dari kelompok umur yang berbeda.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap 2 orang atlet remaja, 2 orang atlet taruna, dan 2 orang atlet dewasa pada tanggal 15 Februari 2018 diketahui bahwa terdapat beberapa hal yang menyebabkan atlet yang berada pada usia menjadi lebih cemas. Berikut merupakan salah satu kutipan dari wawancara yang dilakukan.

Umur taruna. Soalnya karena kan di taruna musuh-musuhnya jauh lebih berat. Di umur taruna bisa disebut sebagai puncak karir, karena di taruna sekolah sudah di SMA, dan saya harus menentukan apa saya masih bisa lanjut bulutangkis atau berhenti kuliah (R, 17 tahun).

Dari hasil wawancara diketahui beberapa faktor yang menyebabkan atlet yang berada pada atlet taruna jauh lebih cemas dibandingkan dengan ketika berada pada kelompok umur lainnya. Faktor yang pertama adalah karena pada kelompok taruna, lawan yang harus dihadapi mereka lebih berat dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Pada kelompok usia ini seluruh atlet memiliki kemampuan yang hampir seimbang, dan terdapat persaingan yang sangat ketat di dalamnya. Faktor kedua adalah karena kelompok usia ini merupakan puncak karier bagi mereka. Atlet yang berada pada usia ini rata-rata sudah berada pada jenjang pendidikan SMA atau SMK dan sudah saatnya bagi mereka untuk menentukan pilihan apakah mereka bisa melanjutkan karier sebagai atlet atau harus mengambil alternatif lain yaitu kuliah ataupun bekerja.

Bisa dibilang kelompok taruna merupakan titik balik karier mereka di dunia bulutangkis. Ketika dalam kelompok usia ini pebulutangkis tidak mampu tergabung dalam Pelatnas maka mereka harus melepaskan bulutangkis dan tidak lagi menjadikan bulutangkis sebagai prioritas utama. Dengan demikian dalam kelompok usia ini benar-benar dibutuhkan segala kesiapan dari segala aspek yang dibutuhkan, termasuk aspek psikis sendiri.

Peneliti melakukan penelitian pada atlet bulutangkis yang tergabung dalam Pusat Latihan Cabang (Pustlacab) dan Siap Grak Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan kepada 8 orang atlet bulutangkis yang tergabung di dalam Puslatcab Surabaya, kedelapan atlet tersebut mengalami gejala-gejala

kecemasan sebelum bertanding, seperti takut mengecewakan orangtua dan pelatih, kehilangan fokus, sulit untuk berkonsentrasi, nafas terengah-engah, jantung berdebar kencang, gelisah, tubuh gemetar, otot terasa tegang, dan sulit atau tidak bisa tidur ketika menjelang sebuah pertandingan.

Dari data di atas maka dapat disimpulkan bahwa seluruh responden wawancara yang merupakan atlet bulutangkis Puslatcab Surabaya mengalami kecemasan sebelum menghadapi pertandingan yang ditandai dengan timbulnya gejala-gejala kecemasan yang dirasakan oleh atlet-atlet tersebut.

Menanggapi masalah yang ada sebenarnya terdapat beberapa cara untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan. Menurut Gunarsa (2008:79) terdapat beberapa teknik intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi atau mengatasi kecemasan atlet, contohnya adalah strategi relaksasi dan strategi kognitif. Teknik relaksasi bertujuan untuk membantu atlet mencapai keadaan relaks. Keadaan relaks merupakan keadaan saat dimana seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, yaitu tidak bergelora, dan tegang. Teknik relaksasi sendiri terdiri dari bermacam-macam, contohnya teknik relaksasi progresif, *autogenic relaxation*, dan relaksasi pernafasan.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teknik relaksasi pernafasan untuk mengurangi kecemasan atlet yang hendak bertanding. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di seluruh klub bulutangkis yang ada di Surabaya, belum terdapat adanya intervensi secara nyata yang diberikan oleh pihak klub maupun pihak pelatih. Peneliti memilih menggunakan teknik relaksasi pernafasan karena dalam terapannya, teknik ini lebih mudah dipelajari dan diterapkan oleh para atlet. Selain itu teknik relaksasi pernafasan sangat praktis dan tidak membutuhkan biaya dan waktu yang banyak dibandingkan teknik relaksasi yang lainnya.

Menurut Kazdin (dalam Sari & Subandi, 2015) teknik relaksasi berguna untuk meregulasi emosi dan fisik individu dari kecemasan, ketegangan, stres, dan lainnya. Secara fisiologis pelatihan relaksasi dapat memberikan respons relaks, yang dapat diidentifikasi dari menurunnya tekanan darah dan detak jantung. Relaksasi pernafasan memiliki fungsi merilekskan tubuh dengan

mengatur pernafasan secara teratur, pelan, dan dalam, karena pada saat kondisi kita merasakan stres atau cemas maka tubuh akan tegang dan pernafasan menjadi pendek (Davis, Eshelman, & McKay dalam Sari & Subandi, 2015).

Relaksasi pernafasan merupakan suatu teknik yang mengatur irama pernafasan secara teratur, dinamis, dan harmonis, sehingga pemusatan pikiran dapat menghilangkan stres, kecemasan dan ketegangan fisik yang dialami oleh seorang atlet. Olah-nafas dapat dilakukan pada olahraga prestasi, dan pengaturan irama pernafasan dapat meningkatkan kekuatan dan ketahanan otot pada saat melakukan olahraga (Handoyo, 2002:9). Nideffer (dalam Monty, 2002) menjelaskan bahwa dengan melakukan latihan pernafasan-dalam, seseorang akan mengalami perasaan yang lebih stabil, lebih terpusat dan lebih rileks serta mudah memusatkan pikirannya sendiri terkait tekanan atau situasi menekan yang sedang dialami, termasuk merefleksikan penyebab dan solusinya.

Smeltzer dan Bare (dalam Agustiningsih, 2007) mengungkapkan bahwa teknik olah-nafas merupakan bentuk teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menarik nafas dalam, nafas lambat, dan menghembuskannya secara perlahan. Latihan pernafasan dan teknik relaksasi mampu menurunkan konsumsi oksigen, frekuensi pernafasan, frekuensi jantung, dan ketegangan otot seperti yang dirasakan oleh para atlet.

Ekawaldi & Liftiah (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa teknik relaksasi pernafasan efektif untuk mengurangi kecemasan pada atlet futsal yang hendak bertanding. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Istikhomah & Murwati. (2016) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi napas dalam terhadap kecemasan dan lama persalinan kala I di BPM Wilayah Klaten.

Penelitian yang dilakukan oleh Rokawie, Sulastri, & Anita (2017) juga mengungkapkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada pasien praoperasi bedah abonemen setelah diberikan terapi relaksasi nafas. Pemberian pelatihan teknik relaksasi juga efektif untuk menurunkan kecemasan pada *Primary Caregiver* penderita kanker payudara (Sari & Subandi, 2015).

Berdasarkan beberapa uraian yang telah dijabarkan, terlihat bahwa kecemasan berpengaruh pada performa atlet dalam menghadapi pertandingan, sedangkan relaksasi pernafasan memiliki fungsi untuk mengurangi kecemasan, meredakan ketegangan psikis, membuat tubuh menjadi lebih rileks, dan memperbaiki kondisi fisik seseorang. Maka dari itu peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian ini, yang dapat memberi sumbangsih dalam dimensi klinis ranah psikologi olahraga.

1.2. Batasan Penelitian

- a. Penelitian ini ingin mengetahui efektivitas teknik relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Pusat Latihan Cabang (Puslatcab) dan Siap Grak Surabaya.
- b. Subjek penelitian adalah atlet bulutangkis kelompok umur taruna yang tergabung dalam Pusat Latihan Cabang (Puslatcab) dan Siap Grak Surabaya.
- c. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen *Pretest-Posttest Control Group Design* yang terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet taruna bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan Psikologi, khususnya Psikologi klinis dalam memberikan pelatihan relaksasi untuk menurunkan kecemasan.

1.5.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti
Melalui penelitian ini, peneliti mendapatkan pengetahuan yaitu apakah relaksasi pernafasan efektif untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis Puslatcab dan Siap Grak Surabaya.
- b. Bagi subjek
Melalui penelitian ini, diharapkan subjek mengetahui bahwa pelatihan relaksasi dapat menurunkan kecemasan sebelum bertanding dan membantu mengurangi kecemasan atlet bulutangkis Puslatcab Surabaya yang hendak bertanding agar dapat bermain dalam kompetisi secara maksimal .
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya
Melalui penelitian ini, diharapkan dapat menjadi sumbangan referensi bagi penelitian selanjutnya mengenai perbedaan yang didapat dengan pemberian pelatihan relaksasi pernafasan untuk menurunkan kecemasan sebelum bertanding pada atlet bulutangkis di Surabaya.